

調理例

## ほうれん草とゆで卵のゴマ味噌マヨ和え

### 材料 (2人分)

- ほうれん草…1束 ○にんじん…1/2本 ○ツナ缶…70g  
○卵…2個 《ごま味噌マヨ》○マヨネーズ…大さじ2  
○すりごま・砂糖…大さじ1 ○しょうゆ…大さじ1 ○味噌…大さじ1/2

### 作り方

- 01 《ごま味噌マヨ》の調味料を混ぜ合わせておく。
- 02 鍋にお湯を沸かし、にんじん(細切り)とほうれん草を茹でる。
- 03 ほうれん草は、冷水にとった後、水分をしっかりと絞り、3cm程度に切る。
- 04 ほうれん草、にんじん、ツナ缶(汁ごと)、《ごま味噌マヨ》をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 05 最後にゆで卵を入れて、和えたら、完成!



からだに美味しい  
レシピ

1

January

# ほうれん草 ~ spinach ~

### 健康ポイント ▶ ミネラルやビタミンが豊富!

- カリウムが豊富で、血圧の調整や細胞を正常に維持してくれる。
- ビタミンAは、肌の健康維持や粘膜を細菌から守る役割を持つ。
- β-カロテンは、活性酸素を取り除き、老化やがん予防に効果。